

NEUROZENTRIERTES TRAINING

**SO TRAINIERST DU
GLEICHGEWICHT UND STABILITÄT**

TW

© des Titels »Neurozentriertes Training« (978-3-982219-36-3)
2022 by TW/Trainingsworld, bodyLIFE Medien GmbH,
München Nähere Informationen unter: TW/Trainingsworld.com

Inhalt

Vorwort	7
WARUM?	13
Definitionen	13
Was verstehst du unter Gleichgewicht?	13
Was unterscheidet Gleichgewichtssinn und Balancefähigkeit?	14
Was verstehst du unter dem Begriff Nervensystem?	15
Warum ist Gleichgewicht im Alltag wichtig?	17
Woran erkennst du Auffälligkeiten im Gleichgewicht?	19
Was ist Neurozentriertes Training?	21
Motivation	24
Was ist dein persönliches Warum?	25
Wie schaffst du eine neue Gewohnheit?	28
Warum schon zwei Minuten am Tag genügen	33
Warum kleine Schritte besser sind als große Sprünge	34
Tests	35
Wie gut ist dein Gleichgewicht?	35
WIE?	53
Grundlagen	53
Was sind die bewegungssteuernden Systeme?	54
Was macht das Gleichgewicht?	55
Welche Rolle spielt das Nervensystem?	56

Das Gehirn	62
Was passiert in den unterschiedlichen Gehirnbereichen?	62
Welche Rolle spielt das Kleinhirn?	64
Was sind »Landkarten im Kopf«?	67
Was unterscheidet bewusste und unbewusste Steuerung?	68
Wie nimmst du ganz natürlich eine neutrale Körperhaltung ein?	72
Das Gleichgewichtsorgan	74
Wie funktioniert das Gleichgewichtsorgan?	75
Welchen Einfluss hat deine Atmung auf dein Gleichgewicht?	78
Welchen Einfluss haben deine Augen auf dein Gleichgewicht?	80
Welchen Einfluss hat deine Bewegung auf dein Gleichgewicht?	83
WAS?	85
Trainingsprotokoll: Test, Übung und Re-Test	85
Wie entscheidest du dich für die richtigen Übungen?	91
Wieso sind Re-Tests wichtig?	94
Wie kannst du noch individueller trainieren?	95
Übungen	96
Was du direkt umsetzen kannst	146
Ein paar Worte zum Schluss	149
Übersicht aller Tests und Übungen	150
Über die Autorin	163